

健康 知って得情報

高齢者の肺炎予防

担当 保健福祉課

【肺炎とは】

肺炎は、主に細菌やウイルスなどが体の中に入り込んでおこる肺の炎症であり、平成25年の町の死亡原因第3位は肺炎となっています。

高齢者の肺炎の原因で、多くみられるのは、肺炎球菌による感染です。

肺炎球菌は、主に子どもの鼻や喉にすみ着いている菌で、咳やくしゃみによって菌が飛び散り、抵抗力の低下した高齢者が吸い込むことで感染し、肺炎を引き起こします。さらに、肺や心臓、腎臓などに病気になる人、また糖尿病の人が肺炎にかかると重症化しやすくなります。

【症状】

主な症状は、38度以上の発熱、黄色や緑色の痰を伴う咳、息苦しさ、呼吸時の胸の痛みなどです。

しかし、高齢者の場合、体がだるい、食欲がない、何となく元気がないなど、肺炎らしくない症状の場合もあるため、気付いた時には重症化していることがあります。軽い風邪のような症状でも、長引く時は早めに受診しましょう。

【予防法】

①体の抵抗力を高める

・規則正しい生活をしましょう。

・バランスのよい食事を心がけましょう。

②細菌やウイルスの侵入を防ぐ

・手洗いうがいをしましょう。

・風邪の流行時は、マスクをしましょう。

・歯磨きなどで口の中を清潔にしましょう。

③禁煙をする

・タバコを吸っている人は、禁煙をしましょう。

④予防接種を受ける

・高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう。

町では、過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがない方を対象に、指定医療機関で接種した場合のみ、接種費用を1人1回全額助成しています。(対象年齢は左の図に該当する方になります)

なお、前回の接種から5年経過後に、医師の判断により2回目の接種が必要とされた場合は、助成の対象とならず、全額自己負担となりますのでご注意ください。

■問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000

【平成28年度高齢者肺炎球菌予防接種の対象年齢】

- ・今年度中に65歳以上になる方
(昭和27年4月1日生以前)
または
- ・接種日に60歳以上65歳未満の方で、
心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気
(身体障害者手帳1級)のある方



新十津川 農業高校通信

H28.11

No.104

食彩フェアに参加して

私は、水稲専門分会の代表として「農業高校食彩フェア in アリオ札幌」に参加させていただきました。参加した高校は道央地区の農業高校9校で、本校からは10人の生徒が参加しました。

販売会の前日に農産物の準備を行い、会場であるイトーヨーカドーアリオ札幌店に向かいました。お店に着くと、売場の確認をして会場設営を行いました。他校の生徒と協力してバックヤードから商品を搬入し、陳列台のレイアウト作業、商品の陳列を3時間程で完了させることができました。

販売会の当日は、7時30分には売り場に入って商品の最終確認をしました。開会式を終え、店員さんの合図に合わせて声出しをする頃には眠たさもすっかり消えていました。そして、いよいよ開店時間となりました。ガラス張りの玄関にたくさんのお客さんが並んでいるのが見え、私は緊張で胸が張り裂けそうでしたが、お米が売れていくにつれ「もっと頑張って売ろうー!」

という気持ちが高まってきました。しかし、今年はお客さんの数が例年より少なく、お米は昨年の販売数量より少ない結果となりました。とても残念な気持ちになりましたが、来年はもっと新農のお米の美味しさをたくさんのお客さんに知ってもらい、新農のお米が人気を博すことができるように販売方法や商品説明の工夫をして頑張っていきたいと思っています。

私は、スーパーマーケットに就職が内定しているのですが、今回の販売会で学んだ内容を仕事に生かしていきたいと思っています。

新農のお米を食べたことがない方は、とても美味しいお米ですので、ぜひ食べてみてください。

3年 吉田 葉



イベントカレンダー

11月8日～1月7日

Shintotsukawa Event Calendar

11/8(火)	2歳4～7カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) ふるさと学園大学第6講 (10:30～ゆめりあ)
9(水)	7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) ふるさと学園大学第6講 (10:30～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
10(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ)
11(金)	冬の交通安全運動 (～11/20) 10～11カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談 (9:30～ゆめりあ)
12(土)	秋の集団健診 (6:00～ゆめりあ)
13(日)	秋の集団健診 (6:00～ゆめりあ) 大人向け上映会「人生、いろいろ」(14:00～図書館)
14(月)	秋の集団健診 (6:00～ゆめりあ) ふるさと公園野球場、ピンネスタジアム、テニスコート、サッカー場営業最終日
15(火)	
16(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館) シニアいきいきクラブ「いけばな教室」(10:00～ゆめりあ)
17(木)	
18(金)	
19(土)	おはなしころりん『色』のおはなし (14:00～図書館) 児童館「カレンダー作り」(13:30～児童館)
20(日)	
21(月)	子育てスクール「エアロビクス」(10:00～子育て支援センター) 年末調整説明会 (14:00～改善センター)
22(火)	
23(水)	
24(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ)
25(金)	
26(土)	親子クッキング教室 (9:30～ゆめりあ)
27(日)	大人の図書館講座「講師・整理収納アドバイザー 松浦亜矢氏」(13:30～図書館)
28(月)	
29(火)	
30(水)	新小参観日 (高学年) (13:25～新小)

6(火)	子育てスクール「あそびの広場」(10:00～ゆめりあ) 学校給食試食会 (12:00～学校給食センター)
7(水)	子育てスクール「あそびの広場」(10:00～ゆめりあ) 学校給食試食会 (12:00～学校給食センター) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
8(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
9(金)	フッ素塗布 (12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科検診 (13:10～ゆめりあ)
10(土)	
11(日)	第11回赤い羽根チャリティーカラオケ(13:00～ゆめりあ)
12(月)	
13(火)	ふるさと学園大学第7講 (10:30～ゆめりあ) 仲間づくり子ども会議 (15:30～改善センター)
14(水)	ぴよぴよぎっず「クリスマス会」(10:15～子育て支援センター) ふるさと学園大学第7講 (10:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
15(木)	
16(金)	
17(土)	新中歌声交流会 (9:10～ゆめりあ) おはなしころりん「プレゼント」のおはなし(14:00～図書館)
18(日)	
19(月)	
20(火)	新中参観日 (8:30～)
21(水)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
22(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
23(金)	小中学校冬休み (～1/16)
24(土)	冬休み上映会 (①10:30～、②13:30～図書館)
25(日)	冬休み上映会 (①10:30～、②13:30～図書館)
26(月)	やまびこ① (10:00～ゆめりあ、改善センター)
27(火)	本の福袋配布「年越し福袋」(10:00～図書館) やまびこ② (10:00～ゆめりあ、改善センター)
28(水)	図書館休館 (～1/6) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ)
29(木)	
30(金)	改善センター・ゆめりあ年末年始休館 (～1/5)
31(土)	そっち岳スキー場年末年始休業 (～1/1) ごみ収集年末年始休み (～1/3) 役場年末年始閉庁 (～1/5) スポーツセンター休館 (～1/5) し尿くみ取り年末年始休み (～1/6)

1/1(日)	
2(月)	
3(水)	
4(木)	
5(金)	
6(土)	役場開庁
7(日)	新十津川美術協会「新十津川美術協会新年展」(～1/22) 本の福袋配布「新春福袋」(10:00～図書館)

12/1(木)	クリスマス絵本展 (～12/25 図書館) 子育てスクール「音楽遊び」(10:15～子育て支援センター) 新小参観日 (中学年) (13:25～新小)
2(金)	シニアいきいきクラブ「レクリエーション教室」(10:00～ゆめりあ) 新小参観日 (低学年) (13:25～新小)
3(土)	おはなしころりん「クリスマススペシャル」(10:30～図書館) 児童館「クリスマス会」(13:30～児童館)
4(日)	
5(月)	税に関する標語展 (～12/18 改善センター) 学校給食試食会 (12:00～学校給食センター)

「遺詠」
家族して月をたよりの稲妻掛けも
今は昔の語り草なり
鈴井 禮子

七月、他界された後、作者の机の引出しに浄書して入っていた遺詠である。会員は一読して解明。鈴井さんを偲びつつ、かつての農作業のきびしさを郷愁をもって鑑賞したところである。後に残すべき一首と思つた。

秋空のゆっくり流るる雲眺め色んな出来ごとと思ふ浮べん
田中 幸恵

ブルーの秋空に白雲がゆっくりと動いていく。眺めていると、この夏のさまごまな事が思い出される。「色んな出来ごと」には、良い事が沢山あったのだろう。穏やかな作者の心が見えるような一首である。

初めての長寿祝いに招かれて胸が高鳴る喜寿のはつ秋
野畑満智子

町主催の「長寿を祝う会」に出席した際の晴がましい緊張感と嬉しさが「胸が高鳴る」にこめられている素直な一首である。落着いて見渡せば同年配の知人も多く、心を開いて秋の気配を感じながら楽しく過ごしたという。



≪11/15～12/14の休館日≫
月曜日 : 11月21日、28日
12月5日、12日
祝日 : 11月23日(水)
図書整理日 : 11月30日(水)

おすすめ 毎月おすすめのDVD、絵本、書籍などをご紹介します!

ライブラリー

■問合せ 図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
■蔵書検索と図書館よりはホームページからもご覧いただけます。

DVD



「先生と迷い猫」
深川栄洋／監督、イッセー尾形／主演、染谷将太ほか／出演

偏屈な元校長先生は、妻の亡き後も毎朝訪れる猫のミイを煩わしく思っていた。しかし、ある日突然ミイが姿を消し、必死に探す先生に小さな奇跡が起きる……。
笑って泣ける、街と人と猫と夫婦の愛の物語。(107分)

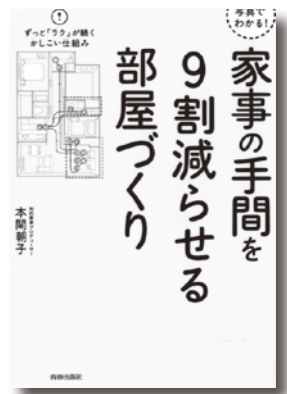
児童



「落語少年サダキチ」
田中啓 文／作
朝倉世界 一 画

舞台は大阪、時は……。押しに弱い小学5年生の少年「忠志」が、ひょんなことから出会った落語を武器に、時空を越えての大活躍!

一般



「写真でわかる! 家事の手間を9割減らせる部屋づくり」
本間朝子 著

部屋に「流れ」をつくと、勝手に家事が片づいていく! 掃除、洗濯、料理、片づけといったあらゆる家事をラクにする環境を実現する「部屋づくり」の方法を、写真や図表を盛り込んで紹介。

New Totsukawa Trial NTT 第8回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

～町に少しでも滞在してもらうためには?～

9月10日、幌延町の秘境駅フェスタという鉄道のイベントに参加してきました。幌延町には、なぜこんな所に?という場所にある秘境駅が6駅もあり、それらを使って、地域おこし協力隊を中心に町おこしをしています。

イベントで行われたパネルディスカッションでは、地方でお金を使ってもらうにはどうすれば良いか? 滞在型の観光にするにはどうすれば良いか? など、我が町も直面している問題について議論しました。

私自身、以前は通過型の観光でしたが、滞在型の観光へとチェンジする大きなきっかけがありました。

それは一般的なホテルに泊まらなくなったことです。民宿やゲストハウスと言った、宿泊者やオーナーとの交流がある宿に泊まるようになってから、滞在型の観光へ変化しました。そうする事で、本やネット上からの情報ではなく、地元の方や旅人から活きた情報を得られるのです。

話を戻して、本町の現状を考えてみました。現在、観光客が目的にしているものは「新十津川駅」です。道内はもとより、全国から「駅」を目当てに来る観光客が増えてい

ますが、ここからが問題なのです。あくまでも観光客の目的は「駅」であり「町」ではないのです。「駅」が目的の観光客の目を、いかにして「町」に向けさせるか、ということが、地方でお金を使ってもらうきっかけにもなり、金 奨一朗 得るし、ひいては滞在型観光のきっかけにもなるのだと考えます。

そこで、10月10日に新十津川駅で「新十津川駅85周年を祝う会」というイベントを開催しました。駅をきっかけに少しでも町に興味を持ってもらえればと思い、鉄道関連のグッズ以外にも、町の特産品の販売も行いました。当日はあいにくの天気ではありましたが、朝6時から並んでいた鉄道ファンの方もいたようで、500人近い来場がありました。

3月末から「日本一早い終列車の出る駅」として、メディアは注目しています。多くのメディアが取材に来てくれている今、「駅」を起点として「町」が注目されるような企画を行政、観光協会、商工会などと連携して考え、「町」のファン、リピーターを増やすことが、滞在型観光へとつながっていくのではないのでしょうか?

